

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В. Н. КАРАЗІНА

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
НАВЧАННЮ ТЕХНІКИ КЛАСИЧНОГО ДВОБОРСТВА
У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ**

Методичні вказівки
до організації та планування самостійної роботи
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
та освітнього ступеня «молодший бакалавр»
денної форми здобуття освіти

Електронний ресурс

Харків – 2025

УДК 796.894(075.5)

Ф 50

Рецензенти:

Володимир Темченко – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна;

Юрій Британ – кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри сучасних оздоровчих технологій навчально-наукового інституту «УІПА» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.

Затверджено до розміщення в мережі Інтернет рішенням Науково-методичної ради Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна (протокол № 8 від 28 березня 2025 року)

Фізичне виховання навчання техніки класичного двоборства у гирьовому спорті : методичні вказівки до організації та планування самостійної роботи для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня та освітнього ступеня «молодший бакалавр» денної форми здобуття освіти [Електронний ресурс] / укладач С. М. Деревенець. – Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2025. – (PDF 50 с.)

У методичних вказівках розглянута техніка вправ з класичного двоборства у гирьовому спорті. Розглянута методика навчання студентів в оволодінні поштовхом і ривку гир, представлені плани тренувань для вдосконалення та відпрацювання вправ з гирьового спорту.

Методичні рекомендації призначені для студентів ННІ «УІПА» ХНУ імені В. Н. Каразіна, тренерам і викладачам закладів вищої освіти

УДК 796.894(075.5)

© Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2025

© Деревенець С. М. уклад., 2025

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Основи навчання та техніки виконання вправ у гирьовому двоборстві	6
2. Навчання ривка гирі однією рукою	10
3. Навчання поштовху двох гирь від грудей	16
4. Приблизний план занять в гирьовому двоборстві	28
Список використаної літератури	49

ВСТУП

Гирьовий спорт – випробування на силу та витривалість, адже це не тільки силовий вид спорту, але ще й циклічний. Дисципліна ґрунтується на підніманні гирі максимальну кількість разів за визначений проміжок часу. Вправ може бути дві-три (ривок, поштовх, жим), в залежності від правил змагань. Аби стати окремим видом спорту, потрібно було на межі ХІХ-ХХ століть позбутися циркової слави. Окрім цього, перестати бути лише допоміжним засобом для розвитку фізичних якостей в інших спортивних дисциплінах. Це вдалося зробити лише наприкінці 40-х років минулого століття, коли важкоатлети зрозуміли, що в такий спосіб можна привернути увагу більшої кількості людей. А ось в Україні новітня історія гирьового спорту бере початок з 1960-х.

Доступність вправ з гирями для осіб з різним фізичним розвитком дозволяє ефективно вирішувати завдання формування тіла, корекції статури, зміцнення опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи і системи дихання. Вартість гирь порівняно незначна, а термін використання необмежений. Різноманітність вправ з гирями і широкі можливості змінювати фізичне навантаження дозволяють успішно використовувати їх у заняттях з людьми різного віку, статі та підготовленості. Велика кількість цих вправ не складна за своєю структурою і технікою виконання, прості в навчанні і можуть виконуватися на простих майданчиках, на місцевості і навіть у кабінеті. Конструкція гирі дає можливість виконувати широкий спектр різноманітних силових вправ. Вправи з гирями засвоюються легко і швидко. Значна різноманітність вправ дозволяє проводити заняття на високому емоційному рівні та з високою щільністю.

Підготовка гирьовиків – це складний та багатогранний процес, що вимагає від тренерів та спортсменів певних знань, а також умінь застосовувати їх на практиці. Тому опанування основ гирьового спорту (техніки виконання класичних вправ з гирьового спорту, методики навчання, методики спортивного вдосконалення, особливостей підвищення спеціальної працездатності та ін.) є

важливим завданням під час організації та методики проведення занять у секціях з гирьового спорту у ВНЗ та інших організаціях. Тренувальна діяльність у гирьовому спорті значною мірою пов'язана із закономірностями побудови підготовки у силових видах спорту, але в останній час науково доведено, що гирьовий спорт більше відносить до видів спорту, які вимагають від спортсмена розвитку загальної та спеціальної фізичної витривалості. Складовою частиною системи спортивної підготовки є такі поняття, як спортивна підготовка, спортивне тренування та спортивне змагання.

Досягнення високих спортивних показників у гирьовому спорті, вимагають від студентів-гирьовиків досконалого оволодіння технікою виконання вправ з класичного гирьового двоборства. Гирьова техніка являє собою сукупність різних способів та прийомів виконання рухів з гирею/гирями, за рахунок чого забезпечується більш повна реалізація фізичних можливостей гирьовика. У техніці виконання вправ з гирьового двоборства, так само, як і в інших видах спорту, існує багато різних нюансів, від яких залежить відчуття снаряду (гирі), уміння розслабити м'язи, правильне дихання та інші фактори, що впливають на результат.

Класичні вправи в гирьовому спорті, а саме гирьовому двоборстві – ривок однієї гирі та поштовх двох гирь від грудей, які згідно зі встановленими правилами змагань виконують 10 хвилин. Згідно цього, у підготовці гирьовика в його підготовчому періоді, приділяється значна увага розвитку таких фізичних якостей, як сила та витривалість. Однак, не треба забувати про роль техніки виконання вправ з гирями, адже в кінцевому етапі, саме досконала техніка ривку та поштовху гирі, допоможе спортсмену реалізувати свій потенціал за рахунок злагоджених дій та навичок, що також забезпечить зниження ризику отримання травми при великих навантаженнях.

Техніка в гирьовому спорті постійно вдосконалюється, спеціалістами та діючими спортсменами-гирьовиками постійно шукаються нові методи виконання вправ. Наразі, техніка у ривку гирі та поштовху двох гирь, зазнала значних у порівнянні від тієї техніки, що використовувалася на початку 90-х

років ХХ століття на перших змаганнях в незалежній Україні. Її вдосконалення обумовлене прагненням винайти найбільш зручний та раціональний метод виконання змагальних вправ у рамках діючих правил, та звісно, покращити свої спортивні досягнення.

При низькому рівні головних фізичних якостей у силових видах спорту та функціональних можливостей організму, може виникнути погіршення у оволодінні правильною технікою. В цьому разі потрібно поступово нарощувати показники у відстаючих фізичних якостях. По мірі їх вдосконалення буде виникати постійна необхідність також і вдосконаленні техніки виконання вправ.

Важливим поняттям у техніці гирьового спорту є основа техніки, під якою треба розуміти правильну послідовність виконання головних частин, що становлять собою вправу. Мінімальне порушення техніки будь-якої з частин знижує ефективність виконання всієї вправи. Саме тому, перед тим як почати вивчення основ техніки виконання вправ з гирьового двоборства, спортсмену потрібно усвідомити структуру основних рухових дій. При досконалій техніці в гирьовому спорті, можливо забезпечити ефективні, економічні та сталі рухові дії гирьовика, що позитивно вплине на спортивний результат в цілому.

У методичних вказівка автором наводиться техніка вправ класичного двоборства у гирьовому спорті та основи методики її навчання. Крім цього, до методичних вказівок включений приблизний план занять (тренувань) для вдосконалення виконання вправ та спортивних результатів у гирьовому двоборстві.

1. ОСНОВИ НАВЧАННЯ ТА ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ВПРАВ У ГИРЬОВОМУ ДВОБОРСТВІ

Початковий етап занять з гирьового спорту побудований на завданні оволодіння спортивною технікою виконання вправ із гирями. Початківці повинні навчитися оволодіти виконанням усіх класичних вправ з гирями різної ваги, починаючи з легких (8 кг) і закінчуючи змагальними (16кг, 24кг, 32кг). Початковий період навчання вправ у гирьовому двоборстві триває приблизно

від 2-х до 4-х місяців.

При навчанні необхідно керуватися наступними головними положеннями:

1) розпочинати виконання вправ з простих прийомів, керуючись принципом «від простого до складного»;

2) намагатися робити наступний прийом по структурній схожості із попереднім та поступово його ускладнювати.

Як приклад, навчання ривку однієї гирі робити в наступній послідовності при виконанні спеціальних вправ, тобто:

- відрив гирі з вихідного положення до рівня поясу
- мах гирі до рівня грудей
- мах гирі до рівня голови
- закидання гирі на груди і опускання з грудей.

Також, необхідним в періоді навчання техніки та виконання вправи в цілому є вибір обраного способу виконання вправ. Завжди треба враховувати такі два основних параметра, а саме – індивідуальні особливості спортсмена та переваги обраного способу.

В класичному гирьовому двоборстві та у цілому в гирьовому спорті, на різновид способів виконання вправ впливають наступні чинники:

- антропометрія спортсмена;
- сили окремих м'язових груп;
- координованість;
- гнучкість;
- спритність, тощо.

При стартовому положенні у вправі поштовх гирь від грудей, лікті спортсмена можуть бути зведені перед грудьми і втиснуті в живіт або розведені в сторони, але притиснуті до тулуба. Поштовх гирь виконується тільки за рахунок зусилля м'язів ніг або переважно пружним рухом грудей і живота. Ривок гирі з високої або низької стійки. При застосуванні допоміжних засобів прискорюються рухові можливості спортсмена та полегшується вивчення бажаної рухової навички.

Перший етап навчання полягає у використанні певних прийомів і методів зразкового показу та пояснення, що допомагають сформувати у гирьовиків-початківців точну уяву і розуміння прийому або вправи, що вивчаються. Показ вправ, як правило, випереджає пояснення або може паралельно з ним супроводжуватись. Пояснення повинно бути доступне для розуміння, а також максимально повним. Коли закінчується пояснення прийому, треба перейти до показу вправу в цілому, акцентуючи увагу на головному елементі руху, адже саме з нього почнеться практичне оволодіння прийомом вивчення частинами. Цьому прийому потрібно буде приділити максимальну увагу у процесі вдосконалення техніки вправи.

По завершенню даного етапу, починають розглядатися основні помилки, які зустрічаються на початку розучування прийомів, а також можливі причини їх виникнення. Завдяки такому всебічному поясненню, спортсмен може скласти для себе точне уявлення про виконання техніки прийомів, що вивчаються.

На другому етапі навчання починають пробувати виконати прийом разом із послідовним розучуванням його частин. На цій стадії можна також застосовувати наочні та словесні методи навчання.

Розучування прийому частинами починають з відпрацювання основних елементів, в тому випадку, якщо його можна розділити, не порушуючи при цьому зв'язок і з іншими рухами. У тих випадках, коли це не можливо зробити, переходять до розучування спочатку попереднього руху, а вже потім і до головного. Як приклад, можна привести підйом гирі на груди із вихідного положення. Але прийняти вихідне положення (яку ще називають – «мертва точка») неможливо без попереднього замаху гирі назад, за коліна. Саме через це, перш ніж освоїти головну частину підйому (закиду) гирі на груди, спочатку потрібно розучити попередній мах гирі та прийняття правильного вихідного положення («мертвої точки»).

При багаторазовому повторенні спеціальних вправ та прийомів, забезпечується побудова потрібних навичок для виконання кожних окремих елементів, що в свою чергу забезпечує формування правильного виконання

рухів в підйомах гирі в цілому.

Незважаючи на те, що методика є правильною, не можна виключити можливість різних обставин через які виникають помилки. Серед основних причин можна виділити наступні:

- помилкове уявлення про виконання дії;
- неадекватна вага гирі для поточного рівня;
- відсутність правильної злагодженості рухів, слабка координованість
- наявність анатомічних особливостей спортсмена (рухливість суглобів, антропометрія і т.п.).

Викладачу (тренеру) необхідно виявляти головні найтипівіші помилки, а також знати причини у їх виникненні. Окрім викладача у виправленні помилок, велике значення також має і активність студентів. Студенти, що займаються гирьовим спортом повинні мати основні навички самоконтролю за своїми рухами та вміти аналізувати виконання вправ.

Після засвоєння всіх частин та елементів класичних вправ гирьового двоборства, їх потрібно поступово об'єднувати в одне ціле та виконувати в необхідній послідовності. Треба зазначити, що в подальшому не виключається робота над окремими частинами і фазами для виправлення і удосконалення техніки виконання.

Третій етап навчання за рахунок виконання багаторазових повторень кожного прийому, але додатково у інших умовах (кількість повторень, інша вага гир) поступово починає закріплюватися набутий навик, який в свою чергу веде до «автоматизму» нервово-м'язових зв'язків, що дозволяє спортсмену не витратити свою концентрацію, а з нею і енергію, на слідкуванням за правильним виконання вправ. Це надає можливість спортсмену перевести свою увагу з одного елемента на інший, щоб детальніше засвоїти техніку виконання вправи, яка вивчається. Важливим є основну увагу зосередити на повторюванні та вдосконаленні найбільш складних елементів в кожному прийомі виконання вправи.

2. НАВЧАННЯ РИВКА ГИРІ ОДНІЄЮ РУКОЮ

Незважаючи на удавану простоту вправ з гирями, їх виконання пов'язане з досить складними практичними діями, які вимагають від спортсменів певних умінь і навичок. Навчання техніці як правило, починається з ривка – найбільш доступного для початківців вправи гирьового двоборства.

Однак досягти правильної техніки виконання ривка, як свідчить практика, спортсмен витрачає значно більше часу, у порівнянні з становленням техніки поштовху. Навіть у гирьовиків високого класу (рівень майстра спорту України і вище) виникають неабиякі труднощі у технічній підготовці ривку, вже не кажучи про спортсменів з малим стажем, які доволі часто намагаються виконати ривок за, здебільшого за рахунок сили рук. Ривок потрібно виконувати за рахунок злагоджених рухів ніг і тулуба. Основам техніки ривка потрібно навчати починаючи вже з самих перших занять.

Повний цикл цієї вправи можна умовно розділити на кілька технічних елементів: старт, замах, підрив, підсід, фіксацію, опускання гирі; потім замах для перехоплення, перехоплення, замах, підрив, підсід і фіксацію іншою рукою (мал. 1).



Малюнок 1 - техніка виконання ривка

Старт. З положення зігнуті в колінах ноги на ширині плечей, гиря стоїть між ніг (трохи попереду), захват зверху, вільна рука відведена в сторону, спина пряма.

Замах. З стартового положення, відірвавши гирю від помосту, зробити замах між ніг назад; вільна рука відведена в сторону, спина пряма.

Підрив – головний елемент ривкової вправи. За рахунок активного випрямлення ніг і спини гирі задається прискорення, необхідне для вільного польоту на необхідну висоту. На мить працююча рука звільняється від навантаження, незначно згинається в ліктьовому суглобі, а потім випрямляється назустріч гирі, що досягла "мертвої точки".

Підсід. Виконується для пом'якшення ударного навантаження перед фіксацією.

Фіксація. Гиря піднята вгору на пряму руку, ноги і тулуб випрямлені і знаходяться в нерухомому положенні.

Опускання. Виконується для чергового замаху. Гиря за рахунок поступового згинання руки опускається вниз по оптимальній траєкторії в положення замаху.

Замах для перехоплення. Виконується з вихідного положення — ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря між ніг.

Перехоплення. За рахунок випрямлення спини гиря піднімається вперед до положення "мертвої точки", звільняється однією рукою і захоплюється іншою, а потім повертається в положення замаху.

Замах іншою рукою. Виконується після перехоплення з вихідного положення — ноги на ширині плечей, гирю тримати перед собою, вільна рука відведена в сторону, спина пряма. Під впливом сили тяжіння гиря опускається між ніг для замаху.

Підрив і підсід. Виконуються також активно і з тією ж метою, але іншою рукою. Фіксація іншою рукою - завершальний елемент ривкової вправи.

Тут розглянуто повний цикл ривка без опускання гирі на поміст. На змаганнях перехоплення здійснюється тільки після максимального виконання

вправі кожною рукою.

Дихання:

Існує 3 основні варіанти дихання: два, три і більше трьох циклів на один підйом і опускання гирі у ривку.

Найбільш практичним і ефективним вважається трьохциклічне дихання: під час підйому до напівпідсіда – вдих. Починається вдих невимушено, одночасно з початком підйому гирі з основного старту і закінчується одночасно із закінченням підриву. У порівнянні з початком, закінчення вдиху виконується більш потужно і швидко - в такт руху. Повне випрямлення тулуба і підйом грудей в кінці підриву сприяють досить глибокому і швидкому вдиху. Під час виконання напівпідсіда і випрямлення руки вгорі – видих. Одночасно з початком скидання гирі – швидкий вдих. Закінчується вдих одночасно з захопленням дужки, приблизно, на рівні грудей. Опускаючи гирю, – повний і невимушений видих. Закінчується видих одночасно із закінченням руху гирі назад – за коліна.

У перші хвилини підйомів не слід дихати занадто глибоко. У міру збільшення потреби організму в кисні сила і глибина дихання відповідно збільшуються. Іноді в останні хвилини підйомів до межі дихання не вистачає. В цьому випадку під час утримування гирі вгорі на прямій руці (фіксації) потрібно робити короткочасні зупинки і додатково виконувати один або кілька вдихів і видихів. Це знижує темп виконання ривка, але в той же час дозволяє спортсменові повністю виробити відведений правилами час (10 хв), реалізувати свої фізичні можливості.

Переваги трициклічного дихання полягають в тому, що, по-перше, три цикла на один підйом і опускання гирі більш тривалий час забезпечують організм киснем. По-друге, дихання вдало поєднується з рухами, що сприяє невимушеності і безперервності рухів і дихання. Крім того, не порушуючи циклічність дихання і техніки ривка, можна легко зменшувати або до межі збільшувати темп виконання вправи. Коли зростає темп, відповідно прискорюється ритм дихання. Все це дуже важливо для реалізації фізичних

можливостей спортсмена і досягнення більш високих результатів у ривку.

Помилки, характерні при виконанні ривку

Помилка. Занадто глибокий захват дужки гирі. Це призводить до великого напруження і швидкої втоми м'язів-згиначів пальців, а також стає причиною появи мозолів.

Причини помилки: слизька дужка гирі, слабкі м'язи-згиначі пальців рук.

Виправлення. Для тренування м'язів-згиначів пальців необхідно виконувати наступні вправи:

- Утримування гирі у висі.
- Махи важкої гирі (різна амплітуда).
- Махи легких гирь на фалангах пальців.

Для покращення зчеплення, на долоні та дужку гирі наносять магнезію. Дужку гирі необхідно захопити зверху без надмірного просування кисті.

Помилка. Зігнута спина під час підйому гирі. Через це надмірно напружуються м'язи спини, швидше втомлюються. Порушується координація і злагодженість руху тулуба, ніг, руки.

Причини помилки:

- Слабкі м'язи спини.
- Помилки в триманні спини.

Виправлення. Для укріплення м'язів спини рекомендується виконувати такі вправи:

- Ривкові махи з різною амплітудою. Коли помилка допущена через неправильне навчання, потрібно чітко засвоїти наступні підвідні вправи ривка: Вихідне положення стоячи, гиря у висі. Утримуючи пряму спину, зігнути ноги, відвести таз трохи назад і нахилити тулуб, утримувати 5-10 секунд, потім повільно випрямитися, не згинаючи спину;
- Ривкові махи гирі. Особливу увагу треба приділити положенню спини. Спина має бути прямою та дещо прогнутою, але не зігнутою.
- Різні нахили зі штангою.

Помилка. Рука зігнута в лікті під час підйому гирі до підсіду. В цьому випадку у момент підриву рука розгинається і амортизує, що призводить до втрати різкості підриву, через що рука у постійному зігнутому положенні починає швидше втомлюватись.

Причини помилки:

1. Неспроможність спортсмена виконувати вправу з максимальним розслабленням м'язів рук і плечового поясу.
2. Слабкі м'язи рук.

Виправлення. Потрібно виконувати такі вправи:

- утримування важкої гирі у висі на різній висоті;
- махи ривкові з різною амплітудою.

Під час виконання цих вправ рука повинна бути пряма, м'язи руки максимально розслаблені.

Помилка. Гиря летить далеко вперед після підриву. Ця помилка повністю порушує координацію і злагодженість руху і тулуба, ніг, руки. Збивається дихання, що спричиняє швидку втому.

Причина помилки: невміння підривати гирю вгору.

Виправлення. Виконувати ривкові махи і ривок гирі з високої стійки, не відриваючи ліктя від тулуба під час підриву гирі.

Помилка. Пізній просув у дужку гирі. Спортсмен намагається просунути кисть у дужку, коли гиря вже втратила рух за інерцією вгору. В результаті – просування уже не виходить або виконується з зусиллям. Просувати кисть у дужку необхідно на рівні голови і трохи вище.

Помилка. Робота ніг, тулуба і руки незлагоджена при виконанні вправи. Це не дозволить гирьовику повністю розкрити свої фізичні можливості і показати високий результат.

Причина помилки: поспішність під час вивчення і незнання основ техніки ривка.

Виправлення. Перш за все необхідно добре засвоїти всі елементи ривка окремо, потім, дотримуючись техніки виконання кожного елемента, з'єднати в

одну цілу вправу. Все це повинно бути поєднано з диханням.

Помилка. Неповне випрямлення ніг і тулуба у підриві гирі. Спортсмен поспішає швидше підсісти. Рух виходить незакінченим, гиря піднімається на недостатню висоту, доводиться робити глибший підсід.

Причина помилки: в цьому випадку причин може бути багато. Перш за все, недостатньо засвоєна і закріплена техніка окремих елементів ривка: підриву і підйому плеча, слабка злагодженість руху тулуба, ніг, руки.

Виправлення. Спеціально-підвідні вправи виконують із високої стійки із виходом на пальці.

Помилка. Надто швидкий підрив. Спортсмен виконує у цьому випадку один з основних рухів ривка гирі з менш зручного положення. Втрачається різкість підриву гирі.

Причина помилки: із стартового положення (у високій стійці) спортсмен поспішає випрямити тулуб, не подаючи попередньо таз і стегна трохи вперед для прийняття вигіднішої стійки для фінального зусилля (підриву).

Виправлення. Виконання ривка із стартового положення необхідно розпочинати з незначного виведення таза і стегон трохи вперед, потім одночасно різко випрямляються ноги і тулуб, намагатися мовби вистрибнути).

Помилка. Підрив у ривку виконується тільки спиною. Через цю помилку швидко втомлюються м'язи спини.

Причини помилки: перед підривом спортсмен не подає таз і коліна трохи вперед (у високій стійці), внаслідок чого ноги слабо включаються в роботу.

Виправлення. Необхідно добре засвоїти техніку підвідних вправ, злагодженість руху тулуба, ніг, плеча, руки.

Помилка. Кисть не просунута всередину дужки у момент фіксації вгорі на прямій руці. Така помилка призводить до постійного напруження м'язів-згиначів пальців. Кисть швидше відмовляє та натираються мозолі.

Причина помилки: спортсмен не вміє просунути кисть.

Виправлення. Виконуючи ривок гирі, треба звернути увагу на положення кисті і дужки під час підйому у момент руху за інерцією.

Помилка. Незлагодженість диханням з рухом. Унаслідок цієї помилки значно швидше настає втома – через затримки дихання.

Причина помилки: під час навчання окремі прийоми ривка засвоюються не у поєднанні з диханням.

Виправлення. Розучування всіх елементів та з'єднання елементів ривка при поєднанні з диханням.

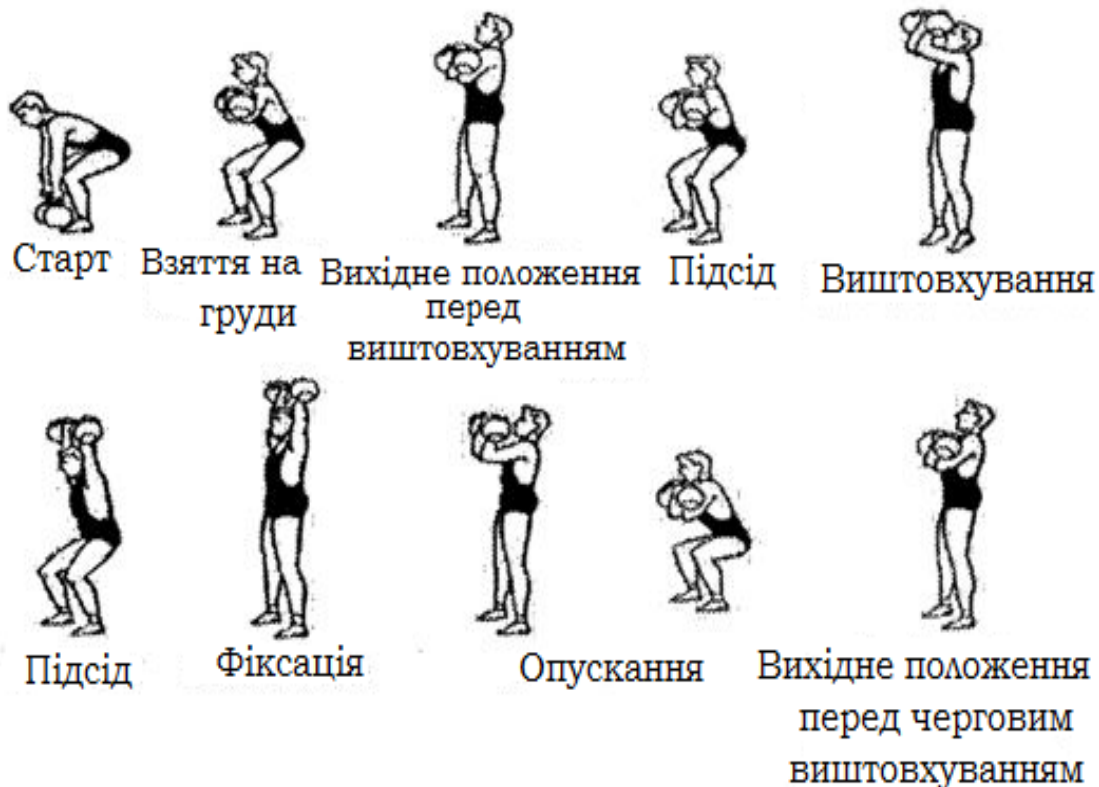
3. НАВЧАННЯ ПОШТОВХУ ДВОХ ГИР ВІД ГРУДЕЙ

Починаючи навчання поштовху, перше що потрібно – почати з фіксування правильного положення дужки гирі на долоні спортсмена. Чітке розміщення дужки на долоні дозволить покращити працездатність м'язів рук на протязі відведеного регламентом часу (10 хв.). По завершенню показу та пояснення початківці для початку виконують вправи однією рукою, а тільки потім іншою рукою. Спортсмени розучують правильне захоплення дужки гирі та навчаються правильно розміщувати гирю на плечі та передпліччі.

Для навчання утримування гирь на грудях в правильному положенні рекомендується виконувати наступну вправу: у вихідному положенні спортсмен якнайдовше утримує монети, які покладені під лікті, при цьому його ноги випрямлені. Також можливо ускладнити вправу, де спортсмен виконує напівприсідання або ходьбу, продовжуючи утримувати притиснутими ліктями монети.

Для навчання утримання гирь у положенні фіксації над головою, в якості підготовчої вправи, застосовують утримання гирь над головою, поступово ускладнюючи вправу, за рахунок більш важких гирь та часу під навантаженням.

У вправі – поштовх, можна виділити наступні технічні елементи: старт, взяття на груди, вихідне положення перед виштовхуванням, підсід, виштовхування, підсід, фіксація, опускання гир, вихідне положення перед черговим виштовхуванням (мал. 2).



Малюнок 2 - техніка виконання поштовху

Старт. Вихідне положення – зігнуті в колінах ноги на ширині плечей, гири стоять між ніг (трохи попереду), захоплення зверху, спина пряма.

Взяття гир на груди. Зі стартового положення, відірвавши гири від помосту, зробити замах між ніг назад. Потім за рахунок різкого випрямлення ніг і спини виконати підрив, а зігнувши ноги в колінах, – підсід і підхопити гири грудьми в "мертвій точці"; після цього випрямити ноги.

Початкове положення перед виштовхуванням приймається після взяття гир на груди. Випрямлені ноги на ширині плечей, лікті опущені і притиснуті до тулуба, гири лежать на передпліччях і плечах, дужки гир на грудях, спина пряма.

Підсід – елемент вправи поштовху, що передує виштовхуванню. Ноги, амортизуючи важкість гирь, повільно згинаються в колінах, спина пряма, руки з гирями нерухомі.

Виштовхування - головний елемент вправи поштовху. За рахунок різкого випрямлення ніг і тулуба (після підсіда) гири виштовхуються вгору і тим самим

їм повідомляється прискорення, необхідне, для вільного польоту на необхідну висоту. Випрямлення ніг повинно закінчуватися виходом на пальці.

Підсід. Виконується після виштовхування. Гирі, які досягли «мертвої точки», підхоплюються згинанням ніг і випрямленням рук. Спина трохи прогинається в поперек і жорстко закріплюється.

Фіксація. Гирі підняті вгору на прямі руки, ноги і тулуб випрямлені і знаходяться в нерухомому положенні.

Опускання. Після фіксації за рахунок поступового згинання рук гирі опускаються на груди; при цьому ноги трохи згинаються в колінах і тим самим амортизують ударне навантаження на поперек.

Початкове положення перед черговим виштовхуванням приймається після опускання гирі на груди. Ноги і тулуб випрямлені, лікті притиснуті до тулуба.

Дихання:

У класичному поштовху перший прийом – підйом на груди виконується лише один раз, тому більшість спортсменів при виконанні цього руху не звертають особливої уваги на правильність дихання, так як воно в даному варіанті поштовху майже не відбивається на результаті в цілому.

Одні спортсмени перед підйомом на груди роблять вдих і виконують прийом на затримці дихання. Інші, при замаху гирі назад – за коліна, роблять видих. Випрямляючи тулуб і піднімаючи груди і плечі при підйомі до напівпідсіда – вдих. Як тільки гирі торкнуться грудей при виконанні напівпідсіда – видих (гирі видавлюють повітря з грудей).

Дихання в поштовху від грудей. На практиці застосовуються кілька варіантів дихання, які використовуються в залежності від умов виконання цього прийому (темпу, ступеня втоми і т.п.).

1. На вдиху: одночасно з початком згинання ніг перед виштовхуванням – видих. Виштовхування гирі – на затримці дихання. Напівпідсід і випрямлення рук вгору – видих.

Одночасно з початком опускання гирі на груди, згинаючи руки і піднімаючись на носки, вдих. Як тільки гирі торкнуться грудей – видих (гирі

видавлюють повітря з грудей).

2. На видиху: згинаючи ноги перед виштовхуванням і здавлюючи груди і живіт гирями – видих. Випрямляючи ноги і піднімаючи груди при виштовхуванні, – швидкий вдих. Виконуючи напівпідсід і випрямляючи руки вгорі, – видих.

Одночасно з початком згинання рук при опусканні на груди до торкання гирі грудей – вдих. Одночасно з дотиком гирі грудей – видих. При затримках гирі на грудях або вгорі на прямих руках виконується додатково один або кілька (в залежності від тривалості затримки) коротких вдихів і видихів.

Дихання при підйомі гирі на груди і опусканні в поштовху по довгому циклу

При підйомі на груди з основного старту, випрямляючи і піднімаючи плечі, – вдих. Одночасно з дотиком гирі грудей – видих (гирі видавлюють повітря).

При опусканні гирі з грудей одночасно з відштовхуванням їх трохи вперед – вдих. Закінчується вдих швидко в момент захоплення дужок зверху (в положенні гирь на грудях кисті були просунути всередину дужок). Нахиляючись і опускаючи гирі, – видих. Закінчується видих одночасно із закінченням руху гирі назад – за коліна в основний старт підйому гирі на груди.

Вільне без затримок дихання в поєднанні з рухами можливо тільки за умови дотримання правильної техніки виконання всіх елементів кожного прийому та поштовху в цілому. Навіть короточасні затримки дихання при виконанні поштовху до «відмови» протягом 10 хвилин негативно позначаються на результаті в цій вправі.

Для освоєння техніки основних вправ гирьового двоборства необхідно уважне, детальне її вивчення і постійне вдосконалення в ході навчально-тренувального процесу. Особливо часто виникають труднощі при вивченні техніки поштовху. Як правило, у початківців спортсменів не виходить другий підсід.

Помилки, характерні при виконанні поштовху

Помилка. Зігнута спина при підйомі на груди. Через цю помилку

порушується узгодженість рухів рук, ніг, тулуба. Підйом не економічний. Причиною може бути невміння спортсмена правильно тримати спину (помилки при навчанні), слабкі м'язи спини. В основному ця помилка допускається початківцями спортсменами.

Виправлення. Рекомендуються наступні вправи для підйому гирі на груди:

- Утримання двох гирь в висі на різній висоті (на рівні середини гомілок, колін, середини стегон).
- Тяги з підривом гирі з різних стійок (низької, середньої, високої).
- Підйом однієї гирі на груди з вису.

Якщо слабкі м'язи спини:

- Нахили на гімнастичному снаряді "козел" з додатковою вагою.
- Нахили зі штангою або гирею на плечах.
- Тяги ривкові зі штангою і гирями.
- Ривкові махи гирі до рівня грудей, голови і вище.

У тому чи іншому випадку особливу увагу треба звернути на положення спини. Вона повинна бути пряма або трохи прогнута в поперековому відділі, але не зігнута (згорблена).

Помилка. Зігнуті руки при підйомі гирі на груди, саме через це м'язи ніг і спини слабо включаються в роботу. Підйом виконується за рахунок сили рук. У момент підриву руки розгинаються, в результаті втрачається хлесткість в підриві.

Причини помилки:

- Спортсмен не розслаблює м'язи рук і плечового поясу під час підйому гирі.
- Занадто глибоке захоплення дужок.
- Слизькі дужки.

Виправлення. Рекомендуються наступні вправи:

- Утримання гирі в висі на різній висоті.

- Тяги гирі з підйомом плечей і виходом на носки.

Всі допоміжні вправи підйому гирі на груди навчитися виконувати з максимальним розслабленням м'язів рук. При захопленні гирь не просовувати сильно кисті всередину дужок. Для зчеплення натирати дужки гирь і долоні магнезією.

Помилка. Неповне випрямлення ніг і тулуба в підриві в результаті чого спортсмен піднімає гирі на недостатню висоту. Щоб утримати їх на грудях, він змушений робити більш глибокий напівпідсід, через що втрачається рівновага (гирі тягнуть вперед), доводиться виконувати додаткові непотрібні рухи.

Причини помилки:

- Занадто ранній початок підриву.
- Слабкі м'язи спини і ніг.
- Занадто важкі гирі.

Виправлення. Найбільш ефективні вправи для виправлення цієї помилки:

- Утримання полегшених гирь в висі 3-5хв в прямій стійці на носках з піднятими плечима.
- Підриви гирь з випрямленням (м'яко).
- Підйоми гирі на груди з високої стійки.

Для зміцнення м'язів ніг:

- Присідання зі штангою або гирями на плечах.
- Пружні вистрибування зі штангою на плечах.

Помилка. У підриві гирі йдуть далеко вперед. В результаті спортсменам, особливо легких вагових категорій, важко утримати гирі на грудях («тягнуть» вперед). Доводиться зміщуватися вперед, застосовувати значні зусилля, щоб утримати їх. Після такого підйому на груди важко швидко зосередитися для виконання поштовху від грудей.

Причини помилки:

- Під час замаху гирі надмірно відводяться назад – за коліна.
- Під час підйому на груди спортсмен не може тримати лікті ближче

до тулуба (помилки при навчанні).

Виправлення.

- Підйом гирі на груди з вису з високою стійки.
- Підйом легких гирь з вису без попереднього замаху назад.
- Уповільнені тяги гирі з виходом на носки і підйомом плечей. При виконанні цих вправ лікті тримати притиснутими до тулуба.

Помилка. Гирі незручно лежать на грудях. Це не дозволить ефективно виконувати поштовх від грудей.

Причини помилки:

1. Невміння спортсмена через помилки при навчанні правильно прийняти стартове положення для поштовху від грудей.
2. Зайве «закачані» і не розтягнуті м'язи рук і плечового поясу.
3. Занадто низько опущені або високо підняті гирі.
4. Лікті надмірно зведені спереду або розведені в сторони.

Виправлення. «Відчути» м'язами різні варіанти стартового положення в залежності від положення ліктів (розведені або зведені), положення гирь на грудях (вище, нижче) і поштовху від грудей (ногами або спружинив грудьми і животом), підібрати для себе найбільш підходящий варіант і закріпити навичку, використовуючи наступні вправи:

1. Утримання гирь на грудях до 20с, з максимальним розслабленням м'язів рук, плечового поясу і живота, змінюючи положення гирь і ліктів.

2. Напівпоштовх від грудей від 10 до 20 і більше повторень з максимальним розслабленням м'язів рук і тулуба. Цю ж вправу, тільки з більш високим положенням гирь на грудях слід виконувати, якщо причиною помилки є занадто низько опущені гирі. При недостатній розтягнутості м'язів більше виконувати вправ на розтягнення м'язів і рухливість в суглобах.

Помилка. У стартовому положенні для поштовху від грудей лікті занадто сильно зведені перед грудьми або розведені в сторони. В тому і іншому випадку ефективність виштовхування гирь буде знижена.

Причини помилки:

1. Копіювання початківцями гирьовиками техніки більш іменитих гирьовиків.
2. Навчання техніці відбувається без урахування тренером індивідуальних фізичних особливостей тих, хто займається.

Виправлення. Доцільно на тренуваннях виконувати поштовх з різним становищем ліктів. Надалі підібрати для себе найбільш прийнятне положення і в процесі підготовки закріпити його.

Помилки, характерні в поштовху від грудей

Помилка. У стартовому положенні і при виштовхуванні гирь від грудей м'язи рук надмірно напружені, пальці сильно затискають дужки. Постійно напружені м'язи швидко втомлюються незалежно від їх сили.

Причини помилки:

1. Неправильне положення гирь на грудях.
2. Плечові частини рук слабо притиснуті до тулуба.

Виправлення. Всі спеціальні вправи виконувати з найбільш зручного положення гирь на грудях з максимально розслабленими м'язами рук і щільно притиснутими плечовими частинами рук до тулуба. Кисті треба просунути всередину дужок. Пальці можуть бути зігнуті, але не напружені.

Помилка. У момент виштовхування гирі звалюються з грудей. У цьому випадку порушується жорсткість виконання вправи, руки надмірно включаються в роботу і швидко втомлюються.

Причини помилки:

1. Слабке зчеплення плечових частин рук з тулубом, а гирь – з передпліччями.
2. Слабо притиснуті руки до тулуба.
3. Низько опущена груди в момент виштовхування гирь від грудей.

Виправлення. Для поліпшення зчеплення рекомендується виконувати поштовх в футболці, а в місцях дотику рук з тулубом футболку слід зволожити. Для освоєння правильного положення грудей в момент виштовхування застосовуються вправи, що сприяють поштовху від грудей і особливо:

1. Утримання гирь на грудях до 10 с, з трохи більшим відведенням тазу вперед.

2. Напівпоштовх гирь з великою кількістю повторень.

Помилка. Неповне випрямлення ніг при виштовхуванні гирь з грудей. В цьому випадку спортсмен виштовхує гирі на недостатню висоту. Щоб утримати їх вгорі, доводиться робити більш низький напівприсід, що часто призводить до втрати рівноваги і зайвим напруженням м'язів. Поштовх не економічний.

Причини помилки:

1. Слабкі м'язи-розгиначі ніг.

2. Занадто низький пружний напівприсід при виштовхуванні гирь.

Виправлення. Рекомендуються вправи для розвитку сили ніг і в першу чергу:

1. Присідання зі штангою або гирями на плечах.

2. Напівпоштовх з невеликим згинанням ніг і виходом на носки.

3. Пружні вистрибування зі штангою або гирями на плечах (м'яко).

Помилка. Недостатній напівприсід після виштовхування гирь з грудей. В цьому випадку ускладнюється випрямлення рук вгорі і утримування гирь.

Причини помилки:

1. Через помилки при навчанні спортсмен не може виконати присід потрібної глибини.

2. Недостатня рухливість в ліктьових та плечових суглобах (при цих фізичних недоліках в напівприсіді з гирями вгорі руки не утримують гирі).

Виправлення. Виконувати такі вправи:

1. Утримання гирь вгорі на прямих руках в напівприсіді різної глибини.

2. Переміщення вперед в напівприсіді з гирями вгорі.

3. Виконувати більше вправ на розтягнення м'язів рук і плечового поясу, на рухливість в суглобах.

Помилка. У момент фіксації вгорі на прямих руках гирі «тягнуть» вперед. В цьому випадку утримувати їх дуже важко.

Причини помилки:

1. В момент виштовхування спортсмен зміщує ЗЦТ вперед.
2. Недостатня розтягнутість м'язів і рухливість суглобів плечового поясу, рук.

Виправлення. Виштовхувати гирі з повною ступні і строго вгору. Підніматися на носки лише після того, як повністю випрямляються ноги при виштовхуванні.

Рекомендуються наступні спеціальні вправи:

1. Напівприсідання з гирями на грудях з опорою на повну ступню і перенесенням ЗЦТ ближче до п'ят.
2. Напівпоштовх гирь без відриву п'ят від підлоги, а по мірі основи – з виходом на носки.
3. Напівприсід з гирями вгорі. При недостатній розтягнутості м'язів і рухливості в суглобах виконувати більше спеціальних вправ на розтягнення цих м'язів і розвиток рухливості в суглобах.

Помилка. Занадто низький попередній напівприсід при виштовхуванні гирь від грудей. У роботу надмірно включаються великі м'язи-розгиначі ніг і швидко втомлюються. Втрачається жорсткість виштовхування.

Причини помилки:

1. Невміння спортсмена використовувати пружні можливості грудної клітини, хребта і м'язів живота для зменшення навантаження на ноги при виштовхуванні.

2. Занадто уповільнений попередній напівприсід.
3. **Слабкі м'язи ніг.**

Виправлення. Найбільш ефективними вправами для виправлення є:

1. Утримання до 10 з гирь на грудях, на злегка зігнутих ногах.
2. Напівпоштовх гирь з невеликим попередніми згинанням ніг в колінах з виходом на носки (відчуті пружній рух грудьми).
3. Пружні вистрибування зі штангою або гирями на плечах з невеликим згинанням ніг в колінах і виходом на носки.

4. Виштовхування гирь грудьми, не згинаючи ніг в колінах

Помилка. У момент фіксації вгорі на прямих руках гирі розходяться в сторони. Утримання гирь ускладнюється.

Причини помилки. Недостатні розтягнутість м'язів і рухливість в суглобах рук і плечового поясу.

Виправлення. Необхідно значно додати тренувального часу на виконання спеціальних вправ на розтягнення м'язів рук і плечового поясу і розвиток рухливості в суглобах. З вправ з гирями рекомендуються наступні:

1. Напівприсід різної глибини зі зведеними до торкання гирями вгорі на прямих руках.

2. Ходьба в напівприсіді зі зведеними до торкання гирями вгорі на прямих руках.

Помилка. Сильне амортизуюче згинання та розгинання ніг при опусканні гирь на груди. В результаті швидко втомлюються м'язи-розгиначі ніг, на які припадає велике навантаження при виконанні основного руху – виштовхування гирь вгору.

Причини помилки. При навчанні спортсмен не освоїв більш економічний спосіб опускання гирь на груди.

Виправлення. Амортизуючу функцію при опусканні гирь на груди виконують не ноги, а плечі, груди і хребет. Рекомендується наступна вправа: підняти легкі гирі вгору на прямі руки. Опускаючи їх, одночасно підняти плечі і встати на носки. Як тільки гирі торкнуться плечей, опустити плечі разом з гирями, встати на повні ступні, подати таз трохи вперед. Ноги в колінах не згинати.

Помилка. У поштовху "до відмови" підсід в останніх підйомах гирь без розстановки ступней в сторони. Через сильне стомлення спортсмен не може виштовхувати гирі на потрібну висоту. Щоб утримати гирі вгорі, необхідно зробити більш глибокий напівпідсід. Розстановка ступней забезпечує стійкість в такому підсіді і значно полегшує утримання гирь вгорі на прямих руках при максимальній втомі.

Причини помилки:

1. Невміння виконувати підсід «розножкою».
2. Обмежена гнучкість і розтягнутість м'язів плечового поясу. (Саме «стягнутість» плечового поясу не дозволяє виконувати більш низький напівпідсід).

Виправлення:

1. Вистрибування з розстановкою ступней в сторони на різну ширину (10-30см) з подальшим напівприсідом.
2. Напівприсідання з гирями вгорі на прямих руках з широкою розстановкою ступней в сторони.
3. При обмеженій розтягнутості м'язів рекомендуються спеціальні вправи на розтягування м'язів і рухливість в суглобах.

Помилка. Неузгодженість рухів ніг, тулуба і рук при виконанні поштовху. Внаслідок цього порушується загальна координація рухів, збивається дихання.

Причини помилки:

1. Через поспішності при навчанні техніці поштовху не освоєні окремі елементи поштовху в потрібній послідовності
2. Не закріплена техніка виконання поштовху в цілому з полегшеними гирями. Можуть бути й інші причини.

Виправлення. Освоєння всіх елементів поштовху окремо, погоджуючи рух рук, ніг, тулуба, потім - поштовху в цілому з легкими гирями. Для кращого "запам'ятовування" рухів і поєднання рухів на початку навчання рекомендується всі вправи виконувати в повільному темпі.

Помилка. Неузгодженість рухів і дихання. Через що значно швидше настає загальне стомлення при виконанні поштовху «до відмови».

Причини помилки:

1. Не освоєно або не закріплено до автоматизму дихання в поєднанні з виконанням окремих частин поштовху.
2. Зайве напружені м'язів під час виконання поштовху.

Виправлення. При навчанні все елементи поштовху необхідно виконувати невимушено і в строгому поєднанні рухів з диханням.

4. ПРИБЛИЗНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ В ГИРЬОВОМУ ДВОБОРСТВІ

Спочатку необхідно визначити основні завдання спортивної підготовки гирьовиків:

- засвоєння техніки й тактики гирьового спорту;
- забезпечення необхідного рівня розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей основних систем організму;
- виховання належних моральних і вольових якостей;
- забезпечення потрібного рівня психологічної підготовленості;
- набуття теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;
- комплексне вдосконалення та вияв у змагальній діяльності різних сторін підготовленості спортсмена.

Викладені завдання визначають основні напрямки спортивної підготовки: фізичний, технічний, тактичний, психологічний (морально-вольовий), теоретичний.

Заняття № 1–3

- Правила безпеки під час виконання фізичних вправ.
- Історія розвитку гирьового спорту (короткий огляд).
- Вплив силових вправ на фізіологічний стан тих, хто займається.
- Режим харчування, гігієни тих, хто займається.
- Ознайомлення з технікою виконання змагальних вправ.
- Правила змагання.

Заняття № 4-6

- Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці.
- Навчання техніки поштовху (гирі легкої ваги): стартове положення; підйом на груди і розташування гирь в початковому положенні.

- Навчання техніки ривка (гірі легкої ваги): стартове положення, виконання махів, перехоплення гіри, техніка дихання.
- Вправа для м'язів черевного преса, спини (гіперекстензія), виси.

Заняття № 7-10

- Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці.
- Навчання техніки поштовху (гірі легкої ваги): виштовхування однієї гіри, підсід після виштовхування гіри, фіксація однієї гіри, виконання опускання однієї гіри на грудях після фіксації, техніка дихання.
- Ривок (гірі легкої ваги): технічні дії, виконання замаху і підрив гіри, підсід і фіксація гіри, опускання гіри після фіксації, техніка дихання.
- Спеціальні силові вправи зі штангою легкої ваги.
- Вправа на розслаблення м'язів, виси.

Заняття № 11-12

- Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці.
- Навчання техніки поштовху (гірі легкої ваги): виконання вправи по всіх фазах, як в заняттях № 7-10, але з двома гирями полегшеної ваги.
- Повторення техніки ривка по всіх фазах з гирею полегшеної ваги.
- Спеціальні силові вправи на тренажерах і гімнастичних снарядах.
- Вправи на розслаблення м'язів, вправи на гнучкість, виси.

Заняття № 13-15

- Загально-розвиваючі вправи на місці.
- Повторення техніки поштовху (вага гіри 8 кг) в координації: 8/10 + 10, 3 підходи, 8 + 8/6 (8), 4 підходи. Відпочинок до 3-4 хвилин.
- Повторення техніки ривка (гіря 8 кг) в координації: 8/6 (8) + 6 (8), 4 підходи. Відпочинок до 3-4 хвилин.
- Спеціальні силові вправи зі штангою легкого і середнього ваги: присідання (штанга на плечах), (-) кг / 10-12 разів, 4 підходи, жим штанги,

стоячи вузьким хватом, (-) кг / 1 0-12 разів, 3 підходи, жим лежачи: 3-4 підходи з вагою, який можна без великої напруги підняти 10-12 разів. Вправи для м'язів черевного преса і м'язів спини (гіперекстензія).

- Вправи на розслаблення і розтягування м'язів, виси.

Заняття № 16

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення техніки поштовху: 8/10 + 10,1 підхід; 8+ 8 / від 8-10 до 15 разів, 4 підходи, через 4-5 хвилин відпочинку.
- Удосконалення техніки ривка: 8 / від 8 до 12-15 разів, 4 підходи, через 4-5 хвилин відпочинку.
- Спеціальні силові вправи на гімнастичних снарядах і на тренажерах.
- Вправи на розслаблення м'язів, змішані виси.

Заняття № 17-19

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення техніки поштовху: 8/10 + 10,1 підхід; 8 + 8 / від 8-10 до 15 раз, 3-4 підходи, через 4-5 хв. відпочинку.
- Удосконалення техніки ривка:
8 / від 8 до 15 разів, 3 підходи, через 4-5 хв. відпочинку.
- Спеціальні силові вправи: жим гирі, стоячи: 8/10 + 10, 3-4 підходи, через 3-4 хв. відпочинку.
- Присідання (штанга на плечах): - кг / 10-12р, 3 підходи.
- Напівприсідання (штанга на плечах) з виходом на носки: - кг / 10-12р., 3 підходи.
- Вправи на гнучкість і розтягування м'язів, виси.

Заняття № 20

Для визначення обсягу та інтенсивності в наступних тренуваннях, бажано на цьому занятті запропонувати студентам виконати контрольну прикидку в

поштовху та ривку.

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Поштовх - контрольна вправа з гирями вагою 8 кг.
- Ривок - контрольна вправа з гирею вагою 8 кг.
- Вправа на розслаблення м'язів, відновлення дихання, виси.
- Підведення підсумків прикидки.

Заняття № 21

На цьому занятті доцільно знизити силове навантаження і переключитися на виконання вправи підвищеного емоційного рівня, так як на попередньому занятті № 19, була виконана робота підвищеної інтенсивності.

- Загально-розвиваючі вправи в русі.
- Виконання жонгливання з гирями легкої ваги.
- Спортивні ігри (баскетбол або волейбол) за вибором 30-35 хв.
- Вправи на гнучкість і розтягування м'язів. Змішані виси.

Заняття №22

- Загально-розвиваючі вправи на місці.
- Удосконалення техніки поштовху: поштовх двох гирь 8 кг – 3 підходи (50%, 40%, 30%): підйом гирь на груди – 3 підходи по 8 повторень.
- Удосконалення техніки ривка (вага гирі 8 кг) – ривок – 2 підходи (60%, 50).
- Вправи зі штангою (вагу підібрати самостійно): жим через голову, стоячи: 3 підходи по 8-10 повторень, присідання (штанга за головою) – 4 підходи по 8-10 повторень, тяга станова-3-4 підходи по 8 10 повторів, вправи для м'язів черевного преса в висі і лежачи.
- Вправи на гнучкість і розтягування м'язів.

Заняття № 23

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення техніки ривка (вага гирі 8 кг): ривок – 3 підходи (60%, 50%, 40%); махи гирею зі зміною рук – 3 підходи 30% від максимального показника в ривку.
- Спеціальні силові вправи на гімнастичних снарядах (бруси, перекладина) і на тренажерах.
- Вправи зі штангою (вагу підібрати самостійно): нахили (штанга за головою) – 3 підходи по 8-10 повторень.
- Вправи на гнучкість і розтягування м'язів, виси.

Заняття № 24

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення техніки поштовху (гирі 8 кг): поштовх – 4 підходи (60%, 50%, 40%, 30%), швунг поштовховий двох гирь -2 підходи по 10 разів.
- Удосконалення техніки ривка (гиря 8 кг): ривок-2 підходи (60%,50%).
- Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів, виси.
- Спортивні ігри (баскетбол) – 30 хв., дихання.

Заняття № 25-27

У цих заняттях пропонується повторення вправ з попередніх тренувань №22-24, але з підвищеним навантаженням в класичних рухах до 10%.

Заняття №28

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення техніки поштовху (вага 8-12 кг): поштовх двох гирь – 3 підходи (70%, 60%, 50%); поштовх однією гирі (12 кг) - 2 підходи по 10 р.
- Удосконалення техніки ривка (вага 8-16 кг): ривок (8 кг) -1 підхід (60%); ривок (12 кг) – 2 підходи по 10-12 повторень.
- Спортивні ігри (волейбол) – 30 хв.

- Вправи на розтягування м'язів; виси.

Заняття № 29

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення техніки ривка (вага гирь 8-12 кг): ривок (8 кг) -2 підходи (70%, 50%); ривок (12 кг) – 2 підходи по 10-12 разів.
- Вправи зі штангою (вага підібрати самостійно): вистрибування з напівприсіда (штанга на плечах) – 3 підходи по 10-12 разів; нахили (штанга на плечах) – 3 підходи по 10-12 повторень.
- Вправи на гнучкість, змішані виси.

Заняття № 30

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення техніки поштовху (вага гирь 8-12 кг): поштовх двох гирь (8 кг) -2 підходу (70%, 30%); поштовх двох гирь (12 кг) - 2 підходи по 6-5 разів; швунг поштовховий двох гирь (8 кг) - 2 підходу (40%) від кращого результату в поштовху
- Удосконалення техніки ривка: ривок (12 кг) - 1 підхід до 20 повторень на кожну руку.
- Вправи на черевний прес (у вазі, лежачи), для м'язів спини (гіперекстензія) з обтяженням. Кожну вправу виконувати 15-20 повторів в 2 підходах.
- Вправи на гнучкість і розтягування м'язів, змішані виси.

Заняття № 31

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Контрольна прикидка з поштовху: поштовх двох гирь (8 кг).
- Удосконалення техніки ривка (вага гирі 8 кг): ривок - 2 підходи (30%).
- Вправи на розслаблення: виси.

Заняття № 32

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Контрольна прикидка в ривку: ривок (8 кг).
- Спеціальні силові вправи на тренажерах в малому обсязі.
- Вправи на гнучкість і розтягування м'язів, виси.
- Підведення підсумків контрольних прикидок.

Заняття № 33

У зв'язку з тим, що заняття № 31-32 проводилися з підвищеною інтенсивністю, то на цьому занятті доцільно виконати роботу з полегшеним навантаженням.

- Загально-розвиваючі вправи на місці.
- Жонглювання з гирями 8 кг.
- Спортивні ігри за вибором до 30 хв.
- Вправи на розслаблення м'язів, змішані виси

Заняття № 34

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення техніки поштовху (вага гирь 8-16 кг): поштовх двох гирь (12 кг) – 3 підходу до 13-20 разів; поштовх однією гирі (16 кг) – 3 підходи по 12-13 разів.
- Удосконалення техніки ривка: ривок (12 кг) – 2 підходи до 15-18 разів.
- Спеціальні вправи зі штангою (вага підібрати самостійно): жим стоячи через голову – 3 підходи по 8-10 разів; напівприсідання (штанга за головою) – 3 підходи по 12-15 разів; тяга станова з вису 3-4 підходи по 8-10 разів.
- Вправи на гнучкість, виси.

Заняття № 35

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення техніки ривка (вага гирь 12-16 кг): ривок (12 кг) - 3

підходи по 15-18 разів; махи з гирею (16 кг) – 2 підходи по 12-15 разів.

- Спеціальні вправи зі штангою (вага підібрати самостійно): вистрибування з глибокого присідання (штанга на плечах) – 3 підходи по 10-12 разів; нахили (штанга за головою) – 3 підходи по 8-10 разів; вправи на черевний прес і м'язи спини (гіперекстензія).
- Вправи на гнучкість, виси.

Заняття № 36

- Розминка з мулової спрямованістю.
- Швунг поштовховий (вага гирь 8 кг) – 3 підходи (60% від кращого результату в поштовху).
- Удосконалення техніки ривка: ривок (12 кг) – 2 підходи по 18-20 разів.
- Спортивні ігри (за вибором) – 30 хв.
- Вправи на гнучкість; виси.

Заняття № 37-40

На цих заняттях пропонується повторення вправ з попередніх занять № 34-36, з підвищенням навантаження в класичних вправах до 10% і збільшення ваги в спеціальних силових вправах зі штангою.

Заняття № 41

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення техніки поштовху (вага гирь 12 кг): поштовх двох гирь – 1 підхід до відмови, або 'язково стежити за чіткістю фіксації.
- Удосконалення техніки ривка (вага гирі 12 кг): ривок зі зміною рук після кожних 2-3 підйомів – 2 підходи по 18-20 разів на кожну руку.
- Вправи на гнучкість; виси.

Заняття № 42

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення техніки ривка (вага гирь 12 кг): ривок – 1 підхід до відмови, обов'язково стежити за технікою дихання.
- Вправи на тренажерах за вибором (навантаження підібрати самостійно).
- Вправи на гнучкість; виси.

Заняття № 43

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Швунг поштовховий (вага гирь 12-16 кг): швунг двох гирь (12 кг) – 3 підходи (70%, 60%, 50% від кращого результату у поштовху); швунг однієї гирі (16 кг) – 2 підходи 12-15 разів.
- Удосконалення техніки ривка (вага 12, 16 кг): ривок (12 кг) – 2 підходи (70%, 50% від кращого результату у ривку); махи гирею (16 кг) – 1 підхід до 20 разів кожною рукою.
- Спеціальні вправи зі штангою (вага підібрати самостійно): присідання (штанга на плечах) 3 підходи по 10-12 р; наівприідання (штанга на плечах) з виходом на шкарпетки – 2 підходи по 15-20 разів; жим сидячи від грудей вузьким хватом – 2 підходи по 12-15 разів.
- Вправи на гнучкість; виси.

Заняття № 44

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення техніки поштовху (вага гирь 12-16 кг): поштовх двох гирь (20 кг) – 3 підходи по 10-12 разів; поштовх двох гирь (16 кг) – 1 підхід до відмови.
- Удосконалення техніки ривка (вага гирі 16 кг): ривок – 2 підходи до 12-15 разів.
- Спеціальні силові вправи зі штангою (вага підібрати самостійно): напівприсідання (штанга на грудях) – 3 підходу до 10-12 разів; жим стоячи від

грудей вузьким хватом – 3 підходи до 8-10 раз; французький жим стоячи – 3 підходи до 8-10 раз.

- Вправи на гнучкість; виси.

Заняття № 45

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення техніки ривка (вага гирь 12-16 кг); ривок (16 кг) – 2 підходи до 15-20 разів; ривок (12 кг) – 1 підхід до відмови. Виконати окремо, з відпочинком до 3-4 хвилин між ривком на кожную руку.
- Спеціальні вправи зі штангою (вага підібрати самостійно): вистрибування з положення напівприсід – 3x12 повторень; нахили (штанга за головою) – 3x12-15 повторень; тяга поштовхова – 3x8-10 повторень.
- Вправи на гнучкість; виси.

Заняття № 46

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення техніки поштовху (вага гирь 12-16 кг): поштовх двох гирь (24 кг) - 3 підходи (60% від кращого результату).
- Поштовховий швунг (вага гирь 12 кг): швунг двох гирь – 1 підхід до відмови.
- Вдосконалення техніки ривка (вага гирь 16 кг): ривок зі зміною рук після кожних 3-4 підйомів – 1 підхід до 18-20 разів на кожную руку.
- Вправи на тренажерах за вибором.
- Вправи на гнучкість, виси.

Заняття № 47-50

У цих заняттях пропонується повторення вправ з занять № 44-46, але в класичних вправах період відпочинку доцільно зменшити до 3-4 хвилин між підходами. Вага гирь і штанги в спеціальних силових вправах залишити без істотних змін.

Заняття № 51

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення техніки поштовху (вага гирь 12-16 кг): поштовх двох гирь (24 кг) – 1 підхід до 15 разів; поштовх двох гирь (12 кг) в швидкому темпі – 4 підходи по 30 секунд, через 90 секунд відпочинку.
- Удосконалення техніки ривка (вага гирі 16 кг): ривок – 2 підходи до 15-18 разів.
- Спеціальні вправи зі штангою (вага підібрати самостійно): напівприсідання (штанга на плечах) – (- кг / 12-15 разів) – 3 підходи; жим, стоячи від грудей вузьким хватом - (- кг / 8-10 разів) – 3 підходи; французький жим сидячи – (- кг / 8-10 разів) – 3 підходи.
- Вправи на гнучкість, виси.

Заняття № 52

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення техніки ривка (вага гирі 16-20 кг): ривок (16 кг) – 2 підходи до 20 разів на кожну руку; махи (20 кг) – 2 підходи до 15 разів кожною рукою; ривок (16 кг) – 2 підходи до 15 разів на кожну руку, зі зміною рук через 3 підйоми.
- Вправи зі штангою (вага підібрати самостійно): – вистрибування з положення присідаючи: кг/10-12 разів, 3-4 підходи; нахили (штанга за головою): - кг/8-10 разів, 3 підходи; тяга поштовхова з вису: - кг / 8-10 разів, 3-4 підходи.
- Вправи на гнучкість, виси.

Заняття № 53

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Контрольна вправа в поштовху (вага гирі 16 кг): поштовх двох гирь.
- Контрольна вправа в ривку (вага гирі 16 кг): ривок за сумою рук.
- Відпочинок між вправами 30 хвилин.

- Вправи на розслаблення м'язів, відновлення дихання, виси.
- Підбиття підсумків.

Заняття № 54-56

- Загально-розвиваючі вправи на місці.
- Жонгливання (вага гири 12 кг).
- Спортивні ігри за вибором 30-40 хв.
- Вправи на черевний прес, м'язи спини (гіперекстензія) – 2-3 підходи по 20-25 раз.
- Вправи на гнучкість; змішані виси.

Заняття №57

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення техніки поштовху (вага гири 16 кг): поштовх – 3 підходи (40% від кращого результату в поштовху).
- Удосконалення техніки ривка (вага гири 16 кг): ривок – 2 підходи (50%, 40% від кращого результату у ривку).
- Спеціальні вправи зі штангою (вага підібрати самостійно): присідання (штанга на плечах) – (- кг/8-10 разів) – 3 підходи; жим, сидячи з-за голови широким хватом – (- кг/8-10 разів) – 3 підходи; вправи на тренажерах за вибором.
- Вправи на гнучкість і розтягування м'язів, виси.

Заняття № 58

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення техніки ривка (вага гири 16 кг): ривок – 3 підходи (60%, 50%, 40% від кращого результату в ривку).
- Спеціальні вправи зі штангою: напівприсідання (штанга на грудях) – (- кг/12-15 разів) – 4 підходи; нахили (штанга за головою) - (- кг \ 8-10 разів) -3

підходи; тяга толчкова з вису – (- кг \ 8-10 разів) – 3 підходи;

- Вправи на гнучкість, виси.

Заняття № 59

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення техніки поштовху (вага гирь 12-16 кг): поштовх двох гирь (24 кг) – 3 підходи (50%, 40%, 30% від кращого результату в поштовху); швунг поштовховий двох гирь (12 кг – 3 підходи (40% від кращого результату в поштовху гирь 16 кг);
- Удосконалення техніки ривка (вага гирі 16 кг): ривок – 1 підхід (50-60% від кращого результату в ривку).
- Спеціальні вправи зі штангою: присідання (штанга на плечах) – (- кг/8-10 разів) – 3 підходи; нахили (штанга за головою) – (- кг/8-10 разів) – 3 підходи; французький жим стоячи – (- кг/8-10 разів) – 3 підходи.
- Вправи на гнучкість, виси.

Заняття № 60-64

У цих заняттях пропонується повторення вправ з попередніх занять № 57-59, але з підвищенням навантаження в класичних вправах до 10%. У спеціальних вправах зі штангою навантаження залишити без змін.

Заняття № 65

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення поштовху (вага гирі 16 кг): поштовх двох гирь – 3 підходи (60%, 50% .30%).
- Удосконалення ривка (вага гирі 16 кг): ривок – 1 підхід – 70%.
- Спеціальні вправи зі штангою: 1-4 присідання з виходом на носки при вставанні (штанга на плечах) – (-кг / 15-20 разів) – 4 підходи; жим сидячи від грудей вузьким хватом – (-кг \ 8-10 разів) – 4 підходи; тяга до грудей в нахилі –

(-кг 8-10 разів) – 3 підходи.

- Вправи на гнучкість, виси.

Заняття № 66

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення ривка (вага гирь 16-20 кг): ривок (окремо на кожну руку, з відпочинком до 3 хвилин) – 1 підхід 80% (вага гирі 16 кг); ривок (16 кг) – 2 підходи – 50%; махи (вага 20 кг) – 1 підхід до 15 разів на кожну руку.
- Спеціальні вправи зі штангою: вистрибування з глибокого присідання (штанга на плечах) – (- кг/8-10 разів) – 3 підходи; нахили – (-кг/10-15 разів) – 4 підходи; підйом на біцепси – (-кг/10-12 разів) – 3 підходи; французький жим сидячи – (-кг / 8-10 разів) – 3 підходи.
- Вправи на гнучкість, виси.

Заняття № 67

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення поштовху (вага гирі 16 кг): поштовх двох гирь – 4 підходи (80%, 60%, 20-40%); швунг поштовховий – 1 підхід до 50% від кращого результату в поштовху.
- Удосконалення ривка (вага гирі 16 кг): ривок – 1 підхід-до 70%.
- Спеціальні вправи зі штангою: присідання (штанга на плечах) – (-кг/10-12 разів) – 3 підходи; тяга станова з вису – (- кг / 8-10 разів) – 4 підходи.
- Вправи на гнучкість, змішані виси.

Заняття № 68-71

У цих заняттях пропонується повторення вправ з попередніх занять № 65-67, але з підвищенням навантаження в класичних вправи: до 10-15%. У спеціальних вправах зі штангою навантаження знизити за рахунок зменшення кількості підходів до 1-2. Відпочинок між підходами в класичних вправах залишити без змін, як і в попередніх заняттях, тобто починати черговий підхід з

ЧСС 90-100 уд/хв.

Заняття № 72

- Розминка з силовою спрямованістю,
- Удосконалення поштовху (вага гирі 16 кг): поштовх двох гирь – 1 підхід – 70%; поштовх двох гирь у високому темпі 3-4 підходи по 30сек – відпочинок до 1 хв. 30сек.
- Удосконалення ривка (вага гирі 16 кг): ривок – 1 підхід-70%.
- Спеціальні вправи зі штангою: напівприсідання з виходом на носки (штанга на плечах): (-кг/20-25 разів) – 3 підходи; жим стоячи від грудей вузьким хватом: (-кг/8-10 разів) – 4 підходи.
- Вправи на гнучкість, виси.

Заняття № 73

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення ривка (вага гирі 16-20 кг): ривок (окремо) – 1 підхід 80%. зміну рук зробити через 40 хв. відпочинку; ривок (16 кг – класичний варіант) – 2 підходи – 50%; махи (27 кг) – 1 підхід по 15 разів, акцентувати увагу на техніку підриву.
- Спеціальні вправи зі штангою: вистрибування з положення напівприсіда: (-кг \ 10-12 разів) – 3 підходи: тяга поштовхова з вису: (-кг/10 раз) – 4 підходи; ізотермічні вправи для пальців рук.
- Вправи на гнучкість, виси

Заняття № 74

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення поштовху (вага гирь 12-16 кг): поштовх двох гирь (12 кг) – 1 підхід - 50%; поштовх двох гирь (16 кг) – 3 підходи 10-12 разів; поштовх швунг (24 кг) – 2 підходи до 40% від кращого результату в поштовху.

- Удосконалення ривка (вага гирі 16-20 кг): ривок (16 кг) – 1 підхід до 50%; ривок (20 кг) – 2 підходи до 12 повторень.
- Спеціальні вправи зі штангою: присідання (штанга на грудях) – (-кг/8-10 разів) -3 підходи; жим лежачи вузьким хватом - (-кг/10-12 разів) – 4-5 підходів.
- Вправи на гнучкість, виси.

Заняття № 75

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення поштовху (вага гирі 16 кг): поштовх двох гирь – 1 підхід – 80%, через 3 хв відпочинку, поштовх двох гирь – 50%, через 1 хв відпочинку, поштовх двох гирь – до 30%.
- Удосконалення ривка (вага гирі 16 кг): ривок – 1 підхід – 80%.
- Спеціальні вправи зі штангою: чверть згинання ніг з виходом на носки (штанга на плечах) – (-кг/25-30 разів) – 2 підходи; жим стоячи вузьким хватом від грудей – (-кг/8-10 разів) – 4 підходи; тяга штанги до підборіддя (-кг/8-10 разів) – 3 підходи.
- Вправи на гнучкість, виси.

Заняття № 76

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення ривка (вага гирі 16 кг): ривок – 1 підхід до 80%, через 3 хв відпочинку ривок – 50%, через 1 хвилину відпочинку – ривок – до 30% . Після завершення серії – відпочинок до 30 хв і виконати попередню серію, але з гирею вагою 12 кг.
- Спеціальні вправи зі штангою; тяга поштовхова з вису – (-кг/8-10 разів) – 3 підходи; нахили (-кг/10-12 разів) – 3 підходи; ізотермічні вправи для пальців рук.
- Змішані виси.

Заняття № 77

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення поштовху (вага гири 16 кг): поштовх двох гирь – 1 підхід – 50%; поштовх двох гирь за 1 хвилину, виконати максимальну кількість підйомів – 3 підходи, відпочинок між підходами до ЧСС 100 уд / хв.
- Удосконалення ривка (вага гири 16 кг): ривок 1 підхід – 50%.
- Спеціальні вправи зі штангою: присідання (штанга на плечах): (-кг/8-10 разів) – 1 підхід; французький жим стоячи: (-кг/8-10 разів) 1 підхід; підйом на біцепси: (-кг/8-10 разів) – 1 підхід.
- Вправи на гнучкість, виси.

Заняття № 78

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Поштовх двох гирь (16 кг) – контрольна прикидка.
- Відпочинок до 30 хв.
- Ривок (16 кг) – контрольна прикидка.
- Вправи на розслаблення м'язів, відновити дихання, вправи на гнучкість, виси.

Заняття № 79-83

У зв'язку з підвищеним навантаженням і високою інтенсивністю в попередніх заняттях, на заняттях № 73-77 необхідно знизити навантаження і запропонувати спортсменам вправи більш емоційно насичені. А також необхідно проаналізувати виконання контрольних вправ в занятті № 78.

Заняття № 84

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення поштовху (вага гири 16 кг): поштовх двох гирь – 3 підходи (60,50,30%); відпочинок між підходами до ЧСС 100 уд / хв.

- Удосконалення ривка (вага гирі 16 кг): ривок 1 підхід на 60%.
- Спеціальні силові вправи: напівприсідання (штанга на плечах) з виходом на носки – (-кг / до 15 разів) – 4 підходи: жим сидячи широким хватом через голову (-кг / 8-10 разів) – 4 підходи; вправи на перекладині, брусах.
- Вправи на гнучкість, виси.

Заняття № 85

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення ривка (вага гирі 16-20 кг): ривок (виконувати окремо) – 1 підхід – 70%; ривок (вага 20 кг) – 3 підходи до 15 повторень.
- Спеціальні силові вправи: вистрибування, гиря внизу на прямих руках – (-кг/до 15 разів) – 4 підходи; нахили на біцепс (-кг/8-10 разів) – 3 підходи.
- Вправи на гнучкість, виси.

Заняття № 86

- Розминка з силових спрямованістю.
- Удосконалення поштовху (вага гирі 16 кг): поштовх двох гирь 2 підходи (70, 50%) відпочинок до ЧСС 100уд\ хв; швунг поштовховий 2 підходи до 50% від кращого результату в поштовху. Відпочинок до 120 уд/хв.
- Удосконалення ривка (вага гирі 16 кг): ривок 1 підхід до 70%.
- Спеціальні вправи зі штангою: присідання (штанга на плечах) – (-кг/8-10раз) – 4 підходи; жим стоячих вузьким хватом (-кг/8-10 разів) – 4 підходи; тяга станова з вису (-кг/8-10 разів) – 4 підходи.
- Вправи на гнучкість, виси.

Заняття № 87-92

У цих заняттях: рекомендується повторення вправ з попередніх занять № 84-86, але бажано підвищити навантаження в класичних вправах до 10-15%. У спеціальних вправах зі штангою навантаження пропонується знизити за рахунок зменшення кількості підходів до 1-2.

Відпочинок між підходами в класичних вправах проводити до зниження пульсу в 100 уд/хв.

Заняття № 93

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення поштовху (вага 8-16 кг): поштовх двох гирь (вага 16 кг) – 3 підходи до 12 повторень; поштовх двох гирь (вага 12 кг) – 1 підхід до 80% – відпочинок до 90-100 уд/хв .; поштовх двох гирь (вага 8 кг) в швидкому темпі 3 підходи по 30 секунд, відпочинок до 1 хвилини.
- Удосконалення ривка (вага гирі 16 кг): ривок – 1 підхід 60-70%.
- Спеціальні вправи зі штангою: присідання (штанга на плечах) – (- кг / 8-10 разів) – 2 підходи; жим французький стоячи (-кг \ 8-10 разів) – 2 підходи.
- Вправи на гнучкість, виси.

Заняття № 94

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення ривка (вага 16-24 кг): ривок (вага 20 кг) - виконати окремо кожною рукою до відмови, відпочинок після виконання першої рукою до зниження ЧСС 100 уд/хв; ривок (вага 16кг) – 1 підхід 50%; махи (вага 24 кг) – 2 підходу до 15 повторень.
- Спеціальні вправи зі штангою: вистрибування з положення «напівприсід» (-кг/8-10 разів) – 3 підходи; тяга з вису, виконувати на прямих ногах – (-кг/8-10 разів) – 3 підходи: ізотермічні вправи для кистей.
- Вправи на гнучкість, виси.

Заняття № 95

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення поштовху (вага гирі 16-20 кг): поштовх двох гирь (вага 20 кг) – 1 підхід до відмови, відпочинок до зниження ЧСС 100уд/хв; поштовх двох гирь (16 кг) – 2 підходи до 50%; швунг поштовховий (16 кг) – 1 підхід до 40%

від кращого результату в поштовху.

- Удосконалення ривка (вага 20 кг); ривок 1 підхід до 40% від кращого результату показаного на занятті № 83.
- Спеціальні вправи зі штангою: присідання (штанга на плечах) – (-кг \ 8-10 разів) - 3 підходи; жим лежачи (-кг/8-10 разів) – 4 підходи
- Вправи на гнучкість, виси.

Заняття № 96

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення поштовху (вага 20 кг): поштовх двох гирь (20) – 3 підходи (50%; 40%; 30%); відпочинок між підходами до ЧСС 110 уд / хв.
- Удосконалення ривка (вага 20 кг): ривок 2 підходи (50%; 30%).
- Спеціальні вправи: присідання (штанга на грудях) (-кг/8-10 разів) – 4 підходи; жим лежачи на похилій дошці під кутом 45, (-кг/8-10 разів) – 4 підходи; згинання-розгинання рук в упорі на брусах з обтяженням 3-4 підходи.
- Вправи на гнучкість, виси.

Заняття № 97

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Удосконалення ривка (вага гирі 20 кг): ривок 1 підхід (виконати окремо) - 80%, відпочинок після виконання першої рукою до зниження ЧСС 100 уд/хв .; ривок-2 підходи (класичний варіант) - 50%; відпочинок між підходами до 4-5 хв; махи 1 підхід до 15 повторень на кожен руку, виконувати вправу не вмикаючи роботу ніг, тобто з прямих ніг.
- Спеціальні силові вправи: вистрибування (гиря внизу на прямих руках) з положення напівприсіду (-кг/до 15 разів) – 3 підходи; згинання, розгинання рук в висі на перекладині з обтяженням 3 підходи до 50%.
- Вправи на гнучкість, виси.

Заняття № 98

- Розминка з силовою спрямованістю.
- Спеціальна фізична підготовка: швунг поштовховий (вага 16 кг) – 3 підходи до 30% від кращого результату в поштовху, відпочинок до 3-4 хв; жим двох гирь стоячи (-кг / 10-12 разів) – 3 підходи; жим двох гирь сидячи поперемінно (млин) (- кг / 10-12раз) – 2 підходу.
- Силкові вправи зі штангою: присідання (штанга на плечах) (-кг/8-10 разів) – 3 підходу; жим лежачи на похилій дошці під кутом 45, (-кг/8-12 разів) – 4 підходу вузьким хватом; тяга станова з вису (-кг/6-8 разів) до 5 підходів.
- Вправи на гнучкість, виси.

Заняття № 99–100

- Загально-розвиваючі вправи в русі.
- Жонгливання з гирею (гирями).
- Спортивні ігри за вибором - до 40 хвилин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту: навч. посібник. Львів: Тріада плюс, 2007. 500 с.
2. Грибан Г.П. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч.-метод. посібник. / Г. П. Грибан, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко [та ін.]: Вид-во «Рута», 2014. 400 с.
3. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Гирьовий спорт. / Метод. Розробки для студентів спортивного відділення, викладачів і тренерів. – Житомир: ДАЕУ, 2005. – 54с.
4. Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля. – Житомир: Вид-во «Рута», 2008. – 168с.
5. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Основи підготовки у гирьовому спорті : навч.-метод. посіб. Житомир: Рута, 2013. 102 с.
6. Пронтенко К.В. та ін. Вимоги до розвитку основних фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються у гирьовому спорті/ Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ). 2007. № 6. 235–238 с.
7. Романчук В. М., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Бойко Д. В. Розвиток фізичних якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі самостійних занять: навч.-метод. посібник. Житомир, 2012. 224 с.

Електронне навчальне видання комбінованого використання
Можна використовувати в локальному та мережному режимі

Деревенець Сергій Миколайович

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
НАВЧАННЮ ТЕХНІКИ КЛАСИЧНОГО ДВОБОРСТВА
У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ**

Методичні вказівки
до організації та планування самостійної роботи
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
та освітнього ступеня «молодший бакалавр»
денної форми здобуття освіти

В авторській редакції

Підписано до розміщення 28.03.2025. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 2,75. Обсяг 0,790 Мб. Зам. № 136/25.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
61022, м. Харків, майдан Свободи, 4.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3367 від 13.01.2009
Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна